

リハビリテーション便り 9月号

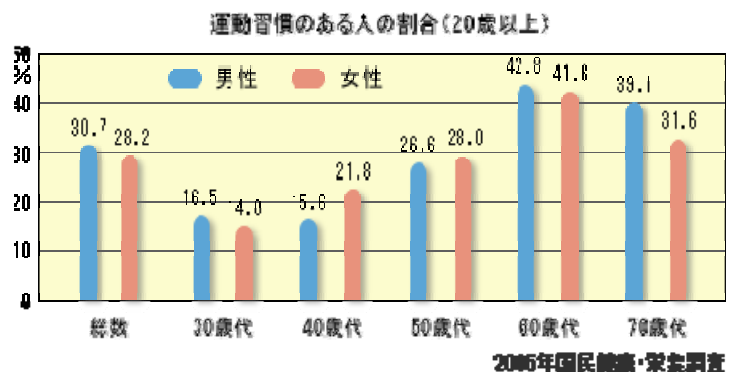
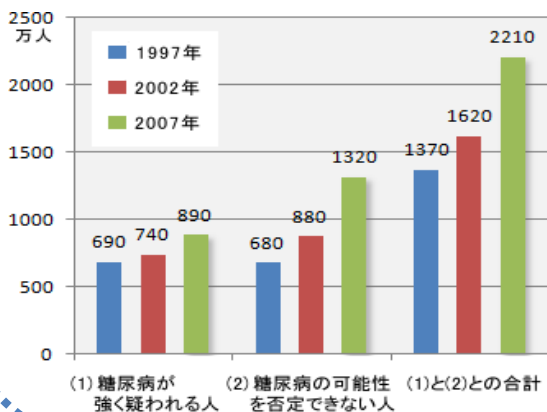
～ 糖尿病 ～

① 糖尿病患者の推移と現代人の運動習慣

現在、糖尿病は世界の成人人口の約5～6%が抱えており、その数は増加の一途を辿っています。また糖尿病による死者数は、AIDSによる死者数に匹敵し、糖尿病関連死亡は、AIDSの関連死亡を超えると推計されています。日本においても、高血圧に次ぐ罹患率の多い疾患となっています。

下図左は、1997・2002・2007年の日本人の糖尿病患者の推移の統計であります。(1)の糖尿病が強く疑われる人は1997年から2002年は50万人の増加ですが、2002年から2007年は150万人の増加と、約3倍の増加になっています。これは、団塊の世代の高齢化に伴った上昇と予測されています。

また、下図右は運動習慣のある人の割合を調査したのですが、働き盛りの30歳～40歳代の方に著明に運動習慣の低下が見られます。



② 糖尿病の分類

1型糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 自己免疫を基盤とし、膵臓のβ細胞が壊れてしまい、インスリンが欠乏して起こる糖尿病。 25歳以下に多く、非肥満者が多い。
2型糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> インスリン分泌低下にインスリン抵抗性が加わって起こる糖尿病。 日本人の糖尿病の多くはこのタイプ(95%)。 40歳以上に多く、肥満や過去に肥満があった人に多い。
その他	<ul style="list-style-type: none"> 遺伝子の異常やほかの疾患が原因となって起こる糖尿病。
妊娠糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠によって引き起こされる糖尿病。

③ 血糖コントロールの検査

以下に、血糖コントロールの検査について簡単に表にしています。

検査の種類	検査でわかること	基準値（正常値）
血糖値	その時の血糖の濃さ	（空腹時） 110mg/dl 未満 （食後 2 時間） 140mg/dl 未満
HbA1c	過去 1～2 ヶ月間の血糖コントロール状況	4.3～5.8%



④ 糖尿病の運動療

【 運動量の目的 】

運動療法は食事療法とともに糖尿病治療の中心となります。食事療法とともに運動療法を行うことにより血糖値が下がり、体重・体脂肪が減少します。また動脈硬化や、老化の防止といった点でも効果があります。

【 運動療法の効果 】

1. インスリンの効きが良くなる
2. 血糖値が下がる
3. 脂肪の利用が促進され体重が減少する
4. 合併症（動脈硬化等）の予防改善
5. 心肺機能の改善
6. 足腰などの下肢筋力強化で老化防止効果
7. ストレス解消・体力増強などの健康維持

【 運動の種類 】

- ① いつでも、どこでも、ひとりでも、何もなくても出来る運動。
- ② 全身を動かせる有酸素運動

【 運動療法の実際 】

- 1、運動強度 自分で「やや楽である」から「楽である」くらいの強度で。
- 2、運動の時間 15～30分
- 3、実施の時間帯 食後約1時間後
※ 食後すぐの運動は糖の消化・吸収が阻害され、低血糖の危険性があります。
- 4、頻度 1日1回、週3回以上。

